

Ne živimo odnosov, ki si jih želimo, ampak takšne, kot jih zmoremo

UMETNOST PARTNERSKEGA ODNOŠA

»Za svoje življenje smo odgovorni sami. Da si ga uredimo drugače, ne potrebujemo partnerja. Bi pa z njim nemara šlo lažje,« pravi partnerski in družinski terapevt Izidor Gašperlin, ki dodaja, da so nerealna pričakovanja v jedru večine težav v partnerskih odnosih. Je koronavirus (z vidika odnosov) prinesel več dobrega kot slabega? So partnerski odnosi (v času koronavirusa) postavljeni pred nove izzive?

Ksenija Vimont, fotografija: Mateja Jordovič Potočnik in Dreamstime



Izidor Gašperlin: »Vedno, ko se odrekamo v partnerjevo korist ali za dobro odnosa, to počнемo zaradi sebe. Kdor se lega ne zaveda ali to partnerju deli očita, beži pred lastno odgovornostjo.«

ni pometalo pod preprogo, so poklonjeni čas znali izkoristiti in so odnose še izboljšali. Edini način, da sta partnerja lahko preživela skupaj, je, da sta se začela pogovarjati in reševati probleme. Sogovornik verjamе, da je koronakriza z vidika odnosov prinesla več dobrega kot slabega. »Kar se lči prihodnosti, pa mislim, da ne bo več kaj dosti vplivala na partnerske odnose. Ljudje se hitro adaptirajo. Parji, ki so preživeli, so vzpostavili neko novo ravnotežje in nanje na splošno koronakrizi ne bo več kaj dosti vplivala.«

VIRUS JE RAZGALIL DRUŽBO KOT CELOTO ODNOŠOV

Gašperlin meni, da jedro naše stiski ni skrito v našem partnerskem odnosu, ampak v našem odnosu do sebe. »Iskrenost in odkritost v odnosu je stvar modrosti in izbire. Iskrenost do sebe je najnovejša sestavnina osebne rasti in posledično tudi kakovostnih odnosov. Koronakriza je po eni strani povečala stiske, dvignila letvice obstoječih izvodov in ponudila nove. V času karantene pa nam je omejila izhode, zmanjšale so se možnosti za beg od sebe in iz odnosov. Kdor se ni pošteno najprej zazri v svoje oči, opravil s svojimi občutki in potrebbami, je svoje stiske, frustracije in nezadovoljstva prenesel v odnos. Virus je razgallil najprej vsakega posameznika, koliko je resnično sposoben poskrbeti zase. Posledično pa je razgallil družbo kot celoto odnosov. Slovenija, kot tudi preostale države, se je morala pogledati v ogledalo. In moramo priznati, da je v ogledalu precej zadev, ki nam nikakor niso v čast in bi nas morale resno skrbeti.«

KONFLIKTI NISO NIČ SLABEGA

Kateri so pogosti vzorci konflikta v partnerskem odnosu? »Konflikt nismo vzorca, konflikt med partnerjema preprosto so. Ker sta najprej vsak svoja ločena osebnost in šele potem pot. Nista odnos, ampak odnos vsak dan znova ustvarjata. Od tod tudi naslov knjige Solo v dvoje, s katerim želim poučati, da temeljno ločenost in odgovornost najprej vsakega zase. Ker sta si dva posameznika v morsčenju nujno različna, med njima tudi nujno obstajajo konflikti. Vsaka razlika v pogledih, pričakovanjih, željah in vrednotah – pomeni konflikt. V tem smislu, konflikti niso nič slabega, so nekaj povsem normalnega. Drugače pa je s sporji in prepričaji. Ti so samo neprimeren način reševanja konfliktov. Tako razumevanje partnerja vodi do tega, da se konflikti ne bojita, jih nasprotno dojemata samo kot še eno skupino izzivov, s katerimi se bosta morala spropijetati, če želite zadovoljno ostajati skupaj.«

MITI O LJUBEZNI

Davno zatajene neuslušane želje se najbolj oglašajo prav v partnerskem odnosu, pojasnjuje terapevt. Kako sprejti najti želje in hrepenevanje? »Ljudje se pri čustvovanju v osnovi delimo na dva tipa. Prvi za občutek zadovoljstva s seboj in življenjem potrebuje veliko čustev. Ko čustevi in ali jih ni dovolj, se pocutijo, da ne kaže manjka. Zarje je bolje, da jih je strah, so žalostni ali jezni, kot da ne čutijo nič. Drugim, nasprotno, zadovoljstvo prinaša odsočnost močnejših čustev. Mora jih biti ravno prav; če se preveč okrepijo, so moteca ali celo nevarna. Še veselje, če ga preveč, ni najbolj začeleno. Prvi morajo za zadovoljstvo podpiravati čustva, drugi jih nadzirati in umirjati. Miti in iluzije, ki jih razbijam v knjigi, so več kot uporabni za oba namena. Če se za doseganje zadovoljstva samo občasno zatekamo v njihove neglige, je to prav toliko nevarno, kot če si občasno privočimo kakšno tortico.« Dobro upravljanje čustev ni samo pogoj, da opravimo z miti in iluzijami, ampak je nujni pogoj za dober partnerski odnos, nadaljuje Gašperlin Partnerja, ki ne znači upravljati svojih čustev in ustrezno sprejemati čustev drugega.«

Po Gašperlinovem mnenju sta med karanteno partnerja prisiljena biti skupaj tudi takrat, ko bi se najraje umaknila. Pri istih, ki imajo otroke, so se bistveno povečali pritiski, otroci so preprosto zahtevali več in drugačno pozornost. Če očeta ni doma, ker ima tako zelo pomembno službo, se morda še razume, da se ne ukvarja z njimi. Če pa je doma, to neukvarjanje postane prečitljivo, da bi ga bilo mogoče spregledati. Pod črtico: sploh v času karantene in tudi sicer so bili pari postavljeni pred povsem nove izzive. Spopadanje z njimi je pokazalo na resnično kakovost odnosov v paru in družini. Kjer so bili že prej odnosi dobri in pristni in se težav

40 Nata Žuna / Zenska 12/2020

»Navidezni paradoks je, da prav 'egoistično' soliranje, na katerega namiguje naslov knjige in izraža temeljno samostojnost vsakega od partnerjev, pomaga h graditi pristne in varne bližnje med partnerjema.«



nimala možnosti za trajno zadovoljujoč intimen odnos. S tem, ko se bosta izogibala čustvom, se bosta izogibala tudi odnosu samemu. Nepotrebitne čustvene eksplozije ga bodo občasno celo prekinjale.

Zmotna delitev čustev na dobra in slaba v veliki meri izhaja prav iz mitov o ljubezni. Naivno razmišljanje, da je ljubezen povezana samo s prijetnimi čustvi, skuša iz odnosa za vsako ceno izriniti vsa neprjetna. Kadar to ni mogoče, se neprjetna čustva doživljajo kot težava, ki jo je treba rešiti. Ni slabih čustev! Vsako čustvo ima svoj vzrok, namen in sporočilo. Slab je lahko samo način, kako doživljamo čustva in kako se nanje odzivamo.

NAPREDOVANJE V OSSEBNI RASTI

Napredovanje v osebni rasti je najhitrejše ob intrem partnerju in seveda kasneje ob otrocih, meni Gašperlin. Je to najpomembnejši razlog, zakaj bili z nekom skupaj? »Najpomembnejši razlog za partnerske odnose, naj se sliši še tako banalno, je ohranjanje človeške vrste. Na drugem mestu je osebna rast, ki je neprimerno hitrejša v dvoje ali v družini, predvsem po bolj celovito. Ob teh dveh osnovnih razlogih se seveda ni prepovedano imeti tudi lepo. Ni pa to ključni namen partnerskih odnosov. Si pa vsi ti razlogi lahko lepo podajajo roke, če partnerja zmorači videti svoj širino odnosa in ga temu primerno tudi negovati.«

VSAK SI LAHKO NAJDE SVOJO DEFINICIJO LJUBEZNI

POMEMBNO je ločiti odnos od iluzije. Vztrajati v odnosu, sprejemati partnerja takšnega, kot je, hkrati pa ga spodbujati in naklonjeno spodbujati, da se skupaj z nami trudi za nadaljnjo rast odnosa. Kaj lahko blokirja komunikacijo med njima? Kdaj je nekomunikacija odrešilna poteza? »Ne ponjam definicijo ljubezni. Bolj poučjam, da si vsak lahko najde svojo. V enem od nasvetov sem nekoč napisal, da će bi že poskušati definirati ljubezen, ni pomembno, kaj in kako si nekdo predstavlja pod pojmom ljubezen – pomembno je, da partnerja nima preveč različnih 'definicij' ljubezni. In da jih potem tudi približno enako razvijata. Ljubezen na začetku odnosa je po moje povsem nekaj drugačen, kot ljubezen v zrelih letih po dolgi partnerski kilometri. Dobri pogovor je ključ do vseh rešitev v partnerskem odnosu. Največ-

krat ga blokira prav omenjeno slabo upravljanje čustev. Velik problem so tudi premočne razlike v vrednotah in pogledu na življenje. Pri tem ogromno škode naredijo prav miti o ljubezni in partnerskih odnosih. Kdor preveč pričakuje, na koncu ne more biti drugačen kot razočaran. Tega ne more spremeniti še tako dober pogovor. Zato sem se tudi odločil napisati knjigo Solo v dvoje, saj pri svojem delu opažam, da so ravno nerealna pričakovanja v jedru večne težav v odnosih.«

S POGOVOROM JE MOGOČE SKORAJ VSE

Ob koncu sogovornik izpostavlja in poudari opomn pogovorja, pristnosti in bližnje. Pogovor je najboljši način za reševanje vseh težav v odnosu. S pogovorom partnerja predvidevanja sprememnja v dejstvu. Odpravljata nepraznove, nehatata ugibati, raje preverjata, sprašujeta in se s tem bolje spoznavata. S pogovorom se učita drug od drugega, si širita obzorja, ki omogočajo drugačne rešitve. Postavljata si ogledala, kar ni vedno prijetno, zagotovo pa koristno. »S pogovorom je mogoče skoraj vse. Brez pogovorov sčasoma vse postane nemogoče. Partnerja, ki se naučita pogovarjanju, so to tudi vzdajno in pogumno počneti, se bosta mitov in iluzij znebila spoloma. Sploh se jima ni treba ukvarjati z njimi. Ko jih ne bosta več potrebovali ali jih bo pregnala luč njunih novih izkušenj, bodo odpadati kot jesensko listje.«

Pogovor brez vzajemne pristnosti ne bo imel učinka. Za pristni pogovor je treba stopiti na žico visoko nad tlemi, da bi na drugi strani našli bližino, ko jih lahko ustvari le stik dveh, ki se upata pokazati tak, kakšna v resnici sta.

»Podobno kot bi si upal hoditi po žici med dve-

ma neboličnikoma, samo če bi bil navezan na varovalno vrv, sicer si ne bi držal napraviti nitil prvega koraka. Partner, ki drugemu preprečuje soliranje, partnerski odnos nehoti spremeni v kletko. Miti so za ta namen več kot odlične rešitke. Ni jasne meje, kdaj preveč soliranja začne uničevati partnerski odnos, kot tudi ne, kdaj preveč odnosa začne dušiti partnerja kot posameznika. Tudi v tem smislu si zelo različni, zato mora vsak par najti svojo pravo mero. Vedno, ko se odrekamo v partnerjevo korist ali za dobro odnosa, to počnemo zaradi sebe. Kdor se lega ne zaveda ali to celo očita partnerju, beži pred lastno odgovornostjo.«

VEDNO VEČ PRIČAKOVANJ IN ILUZIJ

Bi lahko predvidevali, da so starejši pari bolj pripravljeni delati kompromis v partnerskem odnosu kot mlajši? »Ni kaj dosti razlike, samo vzroki so drugačni. Majhjam se kompromisov ne da delati, ker jih ne zmorcejo, ker jih nihče ni tega naučil. Raje zamenjajo partnerja ali ostanejo sami. Starejša generacija pa za to, ker se jim jih ne da več, oziroma so itak že naredili tiste, ki so bili najni in so jih zmogli, sicer ne bi ostali skupaj lolklo časa.«

Sogovornik ugotavlja, da je težava zahodne civilizacije vsespolna permisivnost, ko se vedno bolj poudarjajo pravice, pozabilja pa na dolžnosti. »Če to prenemam v partnerske odnose, je v njih vedno več pričakovanj in iluzij, po drugi strani pa vedno manj pripravljenosti za trdo delo in graditev odnosa na zdravih temeljih. To je tudi glavni razlog, da sem se lotil pisanija Solo v dvoje. Če partnerji ne bodo značili pričakovanji in so odrekli iluzijam, so njuna huda razobaranja. Ne živimo odnosov, ki si jih želimo, ampak take kot jih zmoremo!« ■